

4月レッスンスケジュール

宮城県総合運動公園指定管理者
宮城県スポーツ協会・同和興業
・セントラルスポーツグループ

※スタジオへの入場はレッスン開始15分前からとさせていただきます。

月	火				水			木			金				土		日		
	サブプール	プールトレ室	スタジオ	テニスコート	サブプール	スタジオ	テニスコート	サブプール	スタジオ	アリーナ	サブプール	スタジオ	スタジオ	テニスコート	サブプール	スタジオ	サブプール	スタジオ	
9:00																			9:00
10:00		10:00~11:30 有料プログラム 健康運動教室 スクール 笠 90	10:00~10:50 ヨガ50 今野 50		10:00~11:00 有料プログラム 健泳塾 スクール 佐藤(千) 60	10:00~11:00 ヨガ & ピラティス 藤林 60	10:00~11:30 有料プログラム 成人テニス スクール 瀬谷 90		10:00~10:40 エアロ40 菊田 40		10:00~11:00 有料プログラム 健泳塾 スクール 佐藤(千) 60	10:00~10:50 ZUMBA® 柳川 50			10:15~11:00 アクアビクス 佐藤(美) 45	9:50~10:50 SALSATION® (サルセッション) 宮西 60	10:15~11:00 健康体操教室 笹田 45		10:00
11:00	11:15~12:00 アクアビクス 今野 45		11:05~11:55 ZUMBA® 小野 50		11:30~12:00 ストレッチウォーキング 佐藤(千) 30	11:20~12:10 エアロファン 芳田(美) 50	4/4 バタフライ 4/11 平泳ぎ 4/18 バタフライ 4/25 平泳ぎ	11:20~11:50 ZUMBA® 菊田 40			11:30~12:20 スイムトレーニング 坂口 50	11:10~12:10 ヨガ60 濱林 60	11:00~12:30 有料プログラム 成人テニス スクール 瀬谷 90		11:05~11:50 ステップ45 定員15名 笹田 45		11:10~12:00 エアロ50 笹田 50		11:00
12:00	12:10~12:40 初級スキンダイビング 石塚 30		12:20~13:10 パンプアップ 定員10名 小野 50	4/3 平泳ぎ 4/10 背泳ぎ 4/17 平泳ぎ 4/24 背泳ぎ	12:10~12:40 週替レッスン初級 佐藤(千) 30	12:20~13:10 筋コン&ST 芳田(美) 50		12:00~12:45 アクアビクス 高間 45	11:50~12:35 バレー45 大戸 45		12:30~13:00 水泳入門 坂口 30	12:20~12:50 コアヒーリング 佐藤(千) 30		12:00~12:50 スキンダイビング 石塚 50	12:00~12:40 エアロ+筋トレ10 笹田 40	12:00~12:30 初級背泳ぎ 坂口 30	12:10~13:00 ZUMBA® 柳川 50		12:00
13:00	12:50~13:20 初級背泳ぎ 石塚 30				12:50~13:40 スイムトレーニング 石塚 50	13:20~14:05 体幹リセット& コンディショニング 定員15名 今野 50			12:45~13:25 ステップ40 定員15名 大戸 40		担当変更	13:10~14:00 シェイプバンプ50 定員10名 石塚 50		4/6 ↑ 飛込プールで実施 時間変更					13:00
14:00	担当変更		下記のレッスンは予約が必要となります。 ※当日レッスン開始30分前から受付開始																14:00
15:00	15:00~16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②		ステップ パンプアップ/シェイプバンプ 体幹リセット&コンディショニング コアヒーリング 上記以外のスタジオレッスン		15:00~16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②			15:00~16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②		14:50~15:50 キッズ体育 スクール 低学年 60	15:00~16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②								15:00
16:00	16:00~18:00 児童スイミング スクール				16:00~18:00 児童スイミング スクール			16:00~18:00 児童スイミング スクール		16:00~17:00 キッズ体育 スクール 低学年 60	16:00~18:00 児童スイミング スクール				16:00~17:00 選手育成コース			15:30~16:00 ステップサーキット 坂口 30	16:00
17:00	全面貸切			16:30~17:30 ジュニアテニス スクール 硬式	全面貸切			全面貸切		17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60	全面貸切			16:15~17:15 Jrチアダンス スクール 低学年 60	16:30~17:30 ジュニアソフト テニススクール 60			曜日変更	17:00
18:00	18:00~19:00 選手育成コース			17:40~18:40 ジュニアテニス スクール 硬式	18:00~19:00 選手育成コース			18:00~19:30 選手育成コース			18:00~19:00 選手育成コース			17:30~18:30 Jrチアダンス スクール 高学年 60	17:40~18:30 ジュニア テニススクール 60	17:40~18:30 エアロファン 佐々木 50			18:00
19:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40		19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50	19:00~20:30 有料プログラム 成人テニス 中級スクール 萩川 90		19:00~19:50 エアロ50 芳田(美) 50		19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45			19:00~19:45 フロアヨガ 羽賀 45								19:00
20:00			20:00~20:45 ピラティス 小野 45			20:00~20:50 ボディコンディ ショニング50 森岡 50		20:00~20:30 ステップサーキット 坂口 30	担当変更	担当変更	X-FIT 極 石塚 40	担当変更							20:00
21:00																			21:00

休館日

サブプール水泳大会等イベントによる営業時間変更予定及びレッスン休講情報

17日(水)	14:00~16:00/18:00~20:00	貸切利用のため	時間短縮(10:00~14:00までのレッスンはメインプールで実施)
23日(火)	10:00~13:00/18:00~20:00	貸切利用のため	時間短縮(10:00~14:00までのレッスンはメインプールで実施)
27日(土)	10:00~13:00/15:00~20:00	貸切利用のため	時間短縮(10:15~アクアビクス休講)

トレ室トレーニングルーム・スタジオ イベントによる営業時間変更予

6~9日(土~火)	終日休業	大規模イベント(アイスショー)使用のため	利用休止及びレッスンはプールトレ室へ変更
13日(土)	9:00~18:30	コンサートのため	短縮営業(レッスンは変更なし)
14日(日)	9:00~13:30	コンサートのため	短縮営業(15:30~ステップサーキットは休講)
20日(土)	9:00~19:00	コンサートのため	短縮営業(レッスンは変更なし)
21日(日)	9:00~14:00	コンサートのため	短縮営業(15:30~ステップサーキットは休講)

メインプール再開イベント開催のお知らせ

4/13日(土)・4/20(土)	14:00~17:00	競泳練習開放(メインプールで実施)	会員の方は無料でご参加いただけます。 ※2名以上の人数でご参加ください。
------------------	-------------	-------------------	---

4月イベント・休館日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7 アイスショー	8	9 アイスショー	10	11	12	13 コンサート
14 水泳大会 コンサート	15	16	17	18	19	20 イベント コンサート
21 水泳大会 コンサート	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
祝日営業	振替休館日					

休館日:毎週月曜日※月曜日が祝日の場合は翌日 ○:イベント、大会実施日

- ※ レッスン開始後のご参加は、怪我の原因になりますのでご遠慮下さい。
- ※ レッスン代行状況は館内掲示板をご確認いただくか、ホームページでもご覧になれます。
- ※ 大会・イベント等の開催により、館内・駐車場の混雑が予想される日時がございます。
- ※ 第二第三駐車場が満車の場合はお手数ですがA駐車場をご利用ください。

●利用時間のお知らせ

プール	平日・土曜 10:00~20:00	日曜・祝日 10:00~17:00
トレーニングルーム	平日・土曜 9:00~21:00	日曜・祝日 9:00~17:00

宮城県総合運動公園グランディ・21
セントラルスポーツ宮城G21プール
受付 TEL 022-356-0450